

Інтернет-технології стали природною складовою життя дітей і сучасної молоді. Комп'ютер, планшет, смартфон є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку особистості.

Миттєва передача даних і пошук потрібної інформації, підтримка зв'язку з друзями, покупки, он-лайн ігри, кіно та багато інших зручностей – все це досягнення сучасних технологій, якими активно користується людство.

Однак така ситуація має і зворотній бік. Наприклад, надмірне захоплення комп'ютером поступово підриває фізичне та психічне здоров'я, руйнує нервову систему.

Залежність, адикція (від англ. addiction – схильність) – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Цей процес настільки захоплює людину, що починає керувати його життям.

Інтернет-залежність — психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до [Інтернету](#) і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету.

Форми залежності від сучасних телекомунікаційних технологій:

Інтернет-адикція нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись офф-лайн, і нездатність вийти з Інтернету, будучи он-лайн;

Інтернет-мобільна адикція доступ в Інтернет-мережу з мобільного телефону;

Аудіо/відео-адикція прослуховування музики на аудіоплеєрі, чи перегляд відеокліпів на відеоплеєрі;

Телевізійна адикція залежність від надмірного перегляду новин, серіалів чи будь-яких передач чи фільмів;

Гаджет-адикція - пристрасть до володіння конкретним мобільним обладнанням, приладом, що має вихід в Інтернет: стільниковим телефоном, смартфоном, комунікатором, міні-комп'ютером і залежність від його використання.

Кібероніоманія - прагнення здійснювати нові покупки в інтернет-магазинах без необхідності їхнього придбання і врахування власних фінансових можливостей, нав'язливе бажання участі в аукціонах;

Кіберкомунікативна залежність спілкування в чатах, участь у телеконференціях;

On-line-гемблінг гіперзахопленість індивідуальними та/або мережевими он-лайн іграми;

On-line-лудоманія патологічна схильність до азартних ігор у віртуальних казино.

Існують основні симптоми Інтернет-залежності:

1. Нав'язливе бажання перевірити e-mail.
2. Постійне очікування наступного виходу в Інтернет.

3. Людина надає перевагу віртуальному спілкуванню, ніж спілкуванню з друзями і близькими.
4. Інформаційне перевантаження - непереборне бажання пошуку інформації в Інтернеті або веб-серфінг.
5. Прагнення грати в мережеві ігри, прихильність до он-лайн-аукціонів та Інтернет-магазинів.

Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, а й фізичні симптоми Інтернет-залежності, до яких відносить:

- ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів;
- оніміння пальців руки, що тримає "мишку";
- сухість та різи в очах;
- головні болі за типом мігрені;
- болі у спині;
- нерегулярне харчування, пропускання прийомів їжі;
- нехтування особистою гігієною;
- розлади сну, зміна режиму сну.

Психологи вирізняють такі поведінкові характеристики Інтернет-залежних:

- активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті;
- роздратування при вимушених відволіканнях;

- невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі;
- використання все більших витрат для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі в борг;
- готовність обманювати, говорячи про тривалість і частоту проведеного часу в Інтернеті; забування у ході роботи в Мережі про домашні справи, навчання чи зустрічі;
- небажання сприймати критику подібного способу життя;
- готовність миритися з руйнуванням дружніх стосунків або сім'ї;
- втрата кола «живого» спілкування через сконцентрованість на Мережі;
- нехтування власним здоров'ям;
- скорочення тривалості сну внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності.

Профілактика Інтернет-залежності

- **Визнайте, що у Вас є залежність.** Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що схильні до неї.
- **Знайдіть якийсь інтерес, що стане для вас альтернативою Інтернету.** Відвідуйте різні гуртки чи секції, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом тощо.

- **Поповнюйте запас ваших знань.** Напевно є безліч книг, які б Ви давно хотіли прочитати. Почитайте енциклопедію натомість проглядання Вікіпедії.
- **Заплануйте сімейний вечір.** Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час поодинці, зберіться разом із сім'єю, повечеряйте, а потім придумайте спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.
- **Встановіть ліміт часу роботи Вашого комп'ютера.** Визначте скільки разів на тиждень Вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у Вас немає необхідності в ньому.
- **Використовуйте таймер.** Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть таймер на 30 хвилин. Сигнал нагадає вам, скільки часу Ви провели за комп'ютером.
- **Зідзвонюйтеся і зустрічайтеся з друзями** замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.
- **Намагайтеся триматися осторонь від сайтів, які можуть викликати звикання.** В основному це соціальні мережі, форуми чи сайти розваг. Якщо Ви відчуваєте, що Ваша залежність від цих сайтів занадто сильна, просто заблокуйте їх.
- Сидячи перед комп'ютером, **робіть перерви кожні 15 хвилин** – ваші очі і м'язи повинні відпочивати.

Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності дітей

1. Для більшості дітей Інтернет є важливою частиною їх суспільного життя, тому забороняти його категорично не можна. Але можна регламентувати час, проведений біля комп'ютера і встановити для дітей деякі обмеження. Для цього розробіть разом з дитиною, запишіть і повісьте на видне місце внутрішньосімейні правила використання Інтернету. У них можна включити наступні обмеження: кількість часу, який щодня проводить в Інтернет дитина, в який час (до або після домашніх завдань, спортивних тренувань і т.д.) він може ним користуватися, обмеження на відвідування чатів або перегляд матеріалів «для дорослих».

2. Не купуйте дитині персональний комп'ютер. Він повинен знаходитися в загальній кімнаті вашої квартири, а не в кімнаті дитини. Тоді вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, чим займається син чи донька .

3. Суворо стежте за тим, щоб дитина проводила більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття і захоплення. Тоді ризиків потрапити в Інтернет-залежність буде набагато менше.

4. Якщо ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити контакти. Запрошуйте додому його однокласників, запропонуйте дитині записатися в театральний гурток чи студію художнього слова - ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

5. Тактовно і обережно контролюйте своїх дітей в Інтернеті. Для цього ознайомтеся з програмами, які обмежують використання Інтернету та здійснюють контроль над

відвідуваними сайтами , наприклад , MSN Premium. Однак пам'ятайте, що кмітлива дитина, якщо постарается, може і відключити цю службу. Тому головне - довіряти дітям і розвивати у них самоконтроль, дисципліну і відповідальність.

6. Якщо ви помітили, що дитина цікавиться онлайн-іграми на певну тему, запропонуйте їй почитати книгу відповідної тематики або купіть настільну гру, словом, зацікавте іншими заняттями.